

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Шутов Олег Леонтьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 01.06.2025  
Уникальный программный ключ:  
2ee6ded937fc2877009a3b03e0f0a7f33d8083d5

**АВТНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
(АНПО КУБАНСКИЙ ИПО)**

**ОТДЕЛЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

общеобразовательной дисциплины  
**СОО.01.12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности

**40.02.04 ЮРИСПРУДЕНЦИЯ**

направленность

**Юрист в сфере судебного администрирования**

**Юрист в сфере социального обеспечения**

**Краснодар, 2026**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по КОД и УМР

\_\_\_\_\_/ Т.В. Першакова  
28.05.2026 г.**УТВЕРЖДАЮ**

Директор АНПОО «Кубанский ИПО»

\_\_\_\_\_/ О.Л. Шутов  
приказ № 38-О от 28.05.2026 г.**ОДОБРЕНО**Педагогическим советом  
Протокол №6 от 28.05.2026 г.**РАССМОТРЕНО**на заседании УМО  
«Физическая культура»  
Протокол №5 от 15.05.2026 г.  
Председатель \_\_\_\_\_ /А.Г. Перфильева

Рабочая программа общеобразовательной дисциплины СОО.01.12 Физическая культура предназначена для реализации основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана на основе ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. №413 (в последней редакции), зарегистрированный в Минюсте России 07.06.2012 г. №24480), ФОП СОО (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. №371, зарегистрирован в Минюсте России 12.07.2023 г. №74228) (в последней редакции) и с учетом примерной рабочей программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, утвержденной на заседании Педагогического совета ФГБОУ ДПО (протокол № 20 от 15.08.2024 г.) для специальности 40.02.04 Юриспруденция (Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.10.2023 г. № 798, зарегистрирован в Минюсте РФ 01.12.2023 г. № 76207).

**Организация-разработчик:** АНПОО «Кубанский ИПО».

**Разработчик:**

**Перфильева А.Г.,**  
преподаватель АНПОО «Кубанский ИПО»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	13
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ .....	27

# **1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1. Место дисциплины в структуре профессиональной образовательной программы:**

Общеобразовательная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

## **1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

### **1.2.1 Цель дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

### **1.2.2 Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Общие компетенции (далее – ОК) и профессиональные компетенции (далее – ПК) ФГОС СПО в соотнесении с личностными, метапредметными и предметными результатами обучения базового уровня (далее – ПРб) ФГОС СОО представлены в таблице:

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p><b>В части трудового воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально</p>

	<p>решения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</li> </ul> <p><b>В части физического воспитания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>а) самоорганизация:</b></p>	<p>ПРБ 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p> <p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний,</p>

	<p>-- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- давать оценку новым ситуациям;</li> <li>- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>- оценивать приобретенный опыт;</li> <li>- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>	<p>связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ПРБ 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>ПРБ 6. Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p>
<p>ПК 1.3. Владеть навыками подготовки юридических документов, в том числе с использованием информационных технологий</p>	<p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul>	<p>ПРБ 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ПРБ 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ПРБ 4. владение физическими упражнениями</p>

	<p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<p>разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>
--	---	--

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2 – Объем и виды работ по общеобразовательной дисциплине

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ:</b>	<b>76</b>
<b>- теоретическое обучение</b>	<b>4</b>
в т.ч.	
профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка)	2
<b>- практические занятия</b>	<b>72</b>
в т.ч.	
дифференцированный зачет, зачет	4
профессионально-ориентированное содержание (практическая подготовка)	16
<b>- промежуточная аттестация</b>	<b>-</b>
в том числе:	
зачет, дифференцированный зачет	

## 2.2 Тематический план и содержание дисциплины

Таблица 2 – Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	всего	в т.ч. в проф. ориентир-е содержание	теоретич. обучение	практич. занятия
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>	<b>4</b>	<b>2*</b>	<b>4</b>	<b>-</b>
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	2	-	2	-
Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2*	2	-
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>68</b>	<b>16*</b>	<b>-</b>	<b>68</b>
Тема 2.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	2	2*	-	2
Тема 2.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2	2*	-	2
Тема 2.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2	2*	-	2
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	2	2*	-	2
Тема 2.5. Профессионально-прикладная физическая подготовка	8	8*	-	8
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ, в т.ч.:</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>52</b>
<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18</b>
Тема 2.6. Основная гимнастика	4	-	-	4
Тема 2.7. Спортивная гимнастика	6	-	-	6
<b>Зачет</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Тема 2.8. Акробатика	4	-	-	4
Тема 2.9. Атлетическая гимнастика	4	-	-	4
<b>АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
Тема 2.10. Атлетические единоборства	2	-	-	2
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
Тема 2.11. Футбол	4	-	-	4
Тема 2.12. Баскетбол	6	-	-	6

Тема 2.13. Волейбол	6	-	-	6
Тема 2.14. Бадминтон	6	-	-	6
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>10</b>	-	-	<b>10</b>
Тема 2.15. Лёгкая атлетика	10	-	-	10
Дифференцированный зачет	2	-	-	2
<b>ВСЕГО по дисциплине</b>	<b>76</b>	<b>18*</b>	<b>4</b>	<b>72</b>

Таблица 3 – Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Формируемые компетенции
1	2	3	4
<b>1 СЕМЕСТР</b>			
<b>РАЗДЕЛ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, КАК ЧАСТЬ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕСТВА И ЧЕЛОВЕКА</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 1.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	
Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни.	<p><b>1. Здоровье и здоровый образ жизни. Оздоровительная физическая культура. Контроль состояния организма.</b></p> <p>Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне». Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культуры. Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (<i>дыхательная гимнастика, антистрессовая гимнастика, глазодвигательная гимнастика, суставная гимнастика, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.</i>). Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности:</p>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08

		подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Дневник самоконтроля.		
<b>Тема 1.2</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>2.</b>	<b>Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств	2*	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
<b>РАЗДЕЛ 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМ ВИДАМ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			<b>68</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.		-	
	<b>в том числе практических занятий</b>		<b>2</b>	
	<b>ПЗ №1.</b> Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой		2*	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	ОК 01, ОК 04,

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	-	ОК 08, ПК 1.3
	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»		
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №2.</b> Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	2*	
<b>Тема 2.3.</b> Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	2	ОК 01, ОК 04, ПК 1.3
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №3.</b> Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	2*	
<b>Тема 2.4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	
	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	-	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №4.</b> Составление и проведение комплексов упражнений при решении профессионально-ориентированных задач	2*	
<b>Тема 2.5.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 1.3
	Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп	-	

	профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий)		
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>8</b>	
	<b>ПЗ №5.</b> Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
	<b>ПЗ №6.</b> Разработка комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
	<b>ПЗ №7.</b> Выполнение комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
	<b>ПЗ №8.</b> Закрепление комплексов упражнений для производственной гимнастики по специальности	2*	
<b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>		<b>52</b>	
<b>ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 2.6.</b> Основная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки	-	
	<b>в том числе практических занятий</b>	2	
	<b>ПЗ №9.</b> Техника безопасности. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов, общеразвивающих упражнений	2	
	<b>ПЗ №10.</b> Выполнение прикладных упражнений		
<b>Тема 2.7.</b> Спортивная гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусках (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши). Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики.	-	
	<b>Девушки</b>	<b>Юноши</b>	
	Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом	Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем	

	соскок	разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.		
	Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна	Перекладина: висы, упоры, переходы из вися в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад)		
	Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой	Опорные прыжки: через коня ноги врозь		
	<b>в том числе практических занятий</b>		<b>6</b>	
	<b>ПЗ №11. Висы и упоры</b>		2	
	<b>ПЗ №12. Бревно (девушки), перекладина (юноши)</b>		2	
	<b>ПЗ №13. Опорные прыжки</b>		2	
<b>ПЗ №14. Зачет</b>			2	
<b>2 СЕМЕСТР</b>				
<b>Тема 2.8.</b> Акробатика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).		2	
	<b>В том числе практических занятий</b>		<b>4</b>	
	<b>ПЗ №15. Освоение и совершенствование акробатических элементов</b>		2	
	<b>ПЗ №16. Освоение и совершенствование акробатической комбинации</b>		2	
<b>Тема 2.9.</b> Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.		-	
	<b>в том числе практических занятий</b>		<b>4</b>	
	<b>ПЗ №17. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики</b>		2	
	<b>ПЗ №18. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием</b>		2	

	различных видов фитнес оборудования, тренажеров		
<b>АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЕДИНОБОРСТВА</b>			
<b>Тема 2.10.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Атлетические единоборства	Атлетические единоборства в системе профессионально-двигательной активности: ее цели, задачи, формы организации тренировочных занятий. Техника безопасности при занятиях. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование приемов атлетических единоборств (самостраховка, стойки, захваты, броски, безопасное падение, освобождения от захватов, уход с линии атаки и т.п.). Силовые упражнения и единоборства в парах.	-	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>2</b>	
	<b>ПЗ №19.</b> Техника безопасности. Выполнение упражнений для техники самозащиты. Выполнение приемов атлетических единоборств	2	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 2.11.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>4</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Футбол	Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).	-	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>ПЗ №20.</b> Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
	<b>ПЗ №21.</b> Учебная игра	2	
<b>Тема 2.12.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Баскетбол	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	-	
	<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
	<b>ПЗ №22.</b> Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и	2	

		совершенствование техники выполнения приёмов игры		
		<b>ПЗ №23.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.		
		<b>ПЗ №24.</b> Учебная игра.	2	
<b>Тема</b>	<b>2.13.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Волейбол		Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	-	
		<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
		<b>ПЗ №25.</b> Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
		<b>ПЗ №26.</b> Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2	
		<b>ПЗ №27.</b> Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	2	
<b>Тема</b>	<b>2.14.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Бадминтон		Техника безопасности на занятиях. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры в бадминтон. Выполнение технико-тактических приёмов в бадминтоне. Разбор правил.	-	
		<b>в том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	
		<b>ПЗ №28.</b> Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	2	
		<b>ПЗ №29.</b> Выполнение технико-тактических приёмов. Разбор правил	2	
		<b>ПЗ №30.</b> Учебная игра	2	
<b>ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			<b>10</b>	
<b>Тема</b>	<b>2.15.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	ОК 01, ОК 04, ОК 08
Лёгкая атлетика		Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	-	
		<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	

	<b>ПЗ №31.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Освоение и совершенствование техники бега	2	
	<b>ПЗ №32.</b> Эстафетный бег. Бег на различные дистанции	2	
	<b>ПЗ №33.</b> Прыжок в длину, высоту.	2	
	<b>ПЗ №34.</b> Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Метание гранаты.	2	
	<b>ПЗ №35.</b> Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	2	
	<b>ПЗ №36. Дифференцированный зачет</b>	2	ОК 01, ОК 04, ОК 08
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>76</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы общеобразовательной дисциплины предусмотрены спортивные сооружения:

спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;  
оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения общеобразовательной дисциплины;

Перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

- раздевалки (2 шт.)
- душевые комнаты (10 шт.)
- секундомеры (7 шт)
- свистки (7 шт),
- жилетки игровые (20 шт)
- сетка для хранения мячей (7 шт)
- конус игровой (1 шт)
- скамейка для степ-теста – пьедестал (1 шт)
- аптечка медицинская (1 шт)
- сетка заградительная (1 шт)
- табло игровое (перекидное) (1 шт)
- пульсометр (1 шт.)
- шагомер электронный (1 шт.)
- комплект динамометров ручных (1 шт.)
- тонометр автоматический (1 шт.)
- весы (1 шт.)

#### **Гимнастика:**

- стенка гимнастическая (2 шт)
- бревно гимнастическое (1 шт.)
- козел гимнастический (1 шт.)
- конь гимнастический (1 шт.)
- брусья гимнастические разновысокие (1 шт.)
- брусья гимнастические параллельные (1 шт.)
- скамейка гимнастическая (8 шт)
- комплект матов гимнастических (42 шт)
- канат для перетягивания 5 м. (1 шт)
- канат для лазанья с механизмом крепления (1 шт.)
- коврик гимнастический (10 шт)
- обруч гимнастический (20 шт)
- скакалка гимнастическая (100 шт)
- гимнастические резинки (10 шт)
- набивные мячи (3, 5, 7 кг) (25 шт)
- перекладина навесная универсальная (2 шт)
- комплект гантелей обрезиненных (8 шт.)
- скамья атлетическая наклонная (2 шт.)
- сетка для переноса малых мячей (1 шт.)

#### **Атлетические единоборства:**

- покрытие для борцовского ковра (1 шт.)
- маты борцовские (1 шт.)
- комплект формы борцовской (15 шт.)

#### **Футбол:**

- мяч футбольный № 4 массовый (1 шт)
- ворота для мини-футбола (2 шт)

- сетка для ворот для мини-футбола (2 шт.)

#### **Баскетбол:**

- щит баскетбольный игровой (комплект) (1 шт)
- щит баскетбольный тренировочный (2 шт)
- щит баскетбольный навесной (2 шт)
- кольца баскетбольные (2 шт)
- мяч баскетбольный № 5 (7 шт.)
- мяч баскетбольный №6 (7 шт.)
- мяч баскетбольный для соревнований (2 шт)

#### **Волейбол:**

- мяч волейбольный (15 шт.)
- сетка волейбольная (2 шт.)
- форма спортивная волейбольная (25 шт.)
- антенны волейбольные (2 шт.)
- насос для накачивания мячей с иглой (1 шт)

#### **Бадминтон**

- ракетки для бадминтона (30 шт.)
- воланы (30 шт.)

#### **Легкая атлетика**

- обрезаемая дорожка для прыжков с места (1 шт.),
- секундомеры (7 шт.),
- метр мерный (1 шт)
- палочки эстафетные (4 шт.),
- рулетка измерительная (1 шт.),
- счетчик для отжимания (1 шт.),
- номера нагрудные (15 шт)
- планка для прыжков в высоту (1 шт.)
- стойки для прыжков в высоту (2 шт.)
- открытая спортивная площадка (легкоатлетическая дорожка (1 шт.), барьеры легкоатлетические тренировочные (20 шт.), лента финишная (1 шт.), гранаты для метания (2 шт.), сектор для прыжков в длину (1 шт.), игровое поле для мини-футбола (футбола) (1 шт.), площадка игровая баскетбольная (1 шт), площадка игровая волейбольная (1 шт.), полоса препятствий (1 шт.)

### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд Института имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные для использования в образовательном процессе, не старше пяти лет с момента издания.

#### **3.2.1 Основные источники**

1. Лях, В.И. *Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень: Учебник / В.И. Лях – Москва: Просвещение, 2024. – 272 с. – ISBN 978-5-09-116790-0. – URL: <https://book.ru/book/957958> – Текст: электронный.*

2. Письменский, И. А. *Физическая культура: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 396 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16014-7. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/589153>.*

3. Виленский, М. Я. *Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2026. – 214 с. – ISBN 978-5-406-15281-2. – URL: <https://book.ru/book/959228> – Текст: электронный.*

### 3.2.2 Дополнительные источники:

4. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10–11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 181 с. – (Общеобразовательный цикл). – ISBN 978-5-534-16756-6. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/589207>.

### 3.2.3 Интернет-ресурсы

5. Министерство спорта Российской Федерации: [сайт]. – Москва, 2008–2026. – URL: <https://www.minsport.gov.ru> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

6. Всероссийский реестр видов спорта: [сайт] // Министерство спорта РФ. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/registry/> – Текст: электронный.

7. ГТО: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: официальный сайт. – Москва, 2014–2026. – URL: <https://www.gto.ru> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

8. КиберЛенинка: научная электронная библиотека: [сайт]. – Москва, 2013–2026. – URL: <https://cyberleninka.ru> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

9. Российская электронная школа (РЭШ): [сайт]. – Москва, 2016–2026. – URL: <https://resh.edu.ru> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

10. Федеральный центр подготовки спортивного резерва: [сайт]. – Москва, 2010–2026. – URL: <https://fcpsr.ru> – Текст: электронный.

11. Спортивная Россия: информационный портал. – URL: <https://www.sport-express.ru> – Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.

12. Всероссийская федерация самбо: [сайт]. – 2005–2026. – URL: <https://sambo.ru> – Текст: электронный.

13. Всероссийская федерация лёгкой атлетики: [сайт]. – URL: <https://rusathletics.info> – Текст: электронный.

14. Федерация спортивной гимнастики России: [сайт]. – URL: <https://sportgymrus.ru> – Текст: электронный.

15. Федерация плавания России: [сайт]. – URL: <https://www.russwimming.ru> – Текст: электронный.

16. Федерация лыжных гонок России: [сайт]. – URL: <https://www.flgr.ru> – Текст: электронный.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятия
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Р1, Темы 1.1, 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.14	<b>Текущий контроль</b> – составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей, – составление профессиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) <b>Промежуточная аттестация</b> выполнение упражнений на дифференцированном зачете
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	Р1, Темы 1.1, 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.14	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Р1, Темы 1.1, 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.14	
ПК 1.3. Владеть навыками подготовки юридических документов, в том числе с использованием информационных технологий	Р1, Темы 1.2, Р2, Темы 2.1 – 2.5	